

**Штуккерт Алиса Львовна**  
*старший преподаватель кафедры психологии*  
*Национальный государственный университет физической культуры,*  
*спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург*  
*E-mail: suvasuva@yandex.ru*

## **ПРОБЛЕМА ПЕРЕЖИВАНИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ У СПОРТСМЕНОВ КОНТАКТНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**Аннотация.** Контактные виды спорта несут в себе возможность получения травм различного свойства, в том числе и психологические, которые могут провоцировать расстройство спортивной деятельности и нарушение нормального функционирования психики человека. В нашей работе мы рассматриваем отношение спортсменов к психологической травме в зависимости от таких показателей как их пол, возраст и спортивная квалификация, с целью выяснить «слабые» звенья в общей и специальной психологической подготовке спортсменов.

**Ключевые слова:** психологическая травма; контактные виды спорта; переживание; спортивная карьера; пол; возраст; квалификация.

**Введение.** Современный профессиональный спорт требует более продуманной общей и специальной психологической подготовки во всех видах спорта. Должна учитываться специфика конкретного вида спорта, возрастные и личностные особенности человека. При этом, в научном мире создано достаточно разнообразных средств и инструментов для реализации психологического сопровождения спортсменов.

Одно из проблемных полей касается получение спортсменом психологической травмы в ходе занятий спортивной деятельностью. Следует сразу обозначить, что под термином «психологическая травма» мы понимаем реакцию организма на стрессовую ситуацию такой большой силы, что самостоятельно организм справиться не может [2].

«...Высоких спортивных результатов может достичь только здоровый спортсмен. Иначе говоря, для того чтобы физическая культура и спорт несли свою оздоровительную функцию необходимо соблюдать определенные условия. Эти условия заключаются, прежде всего, в отсутствии физической и психической перегрузки, в нормировании тренировочных нагрузок, их оптимальности, неуклонном следовании спортивному (здоровому) образу жизни, соблюдении режима быта, питания и т.д.» [1, С.11-12.].

Цель нашего исследования – выявить отношение спортсменов контактных видов спорта к психотравмирующим ситуациям в зависимости от их пола, возраста и спортивной квалификации.

Методика нашего исследования: нами была создана авторская анкета «Психическая травма в спорте» с целью сбора информации о характере и особенностях переживания психологической травмы у спортсменов контактных видов спорта.

Выборка нашего исследования состояла из 30 респондентов: это были спортсмены контактных видов спорта, имеющих спортивный стаж более 5-ти лет. Если рассматривать выборку по полу – в исследовании приняли участие 13 женщин и 17 мужчин. Возраст от 25 до 36 лет. Основным критерием для отбора послужило переживание в прошлом психологической травмы спортсменом.

Результаты исследования и их обсуждение.

На первом этапе нашего исследования мы ознакомили респондентов с понятием «психологическая травма», её проявлением и последствиями. Были приведены примеры из спортивной сферы, которые иллюстрировали разбираемый материал. Таким образом мы обеспечили в дальнейшем осознанную работу респондентов по нашей авторской анкете «Психическая травма в спорте» и получению достоверной информации. Так как наша выборка была весьма специфической и малочисленной по определению.

На втором этапе нашего исследования мы провели анкетирование респондентов с последующей количественной обработкой полученного эмпирического материала.

Ответы респондентов на вопросы анкеты, раскрывающие отношение к психологической травме, её последствиям и значению в жизни спортсмена проиллюстрированы на рис. 1 и показывают распределение отношения к искомому феномену в зависимости от пола респондентов.

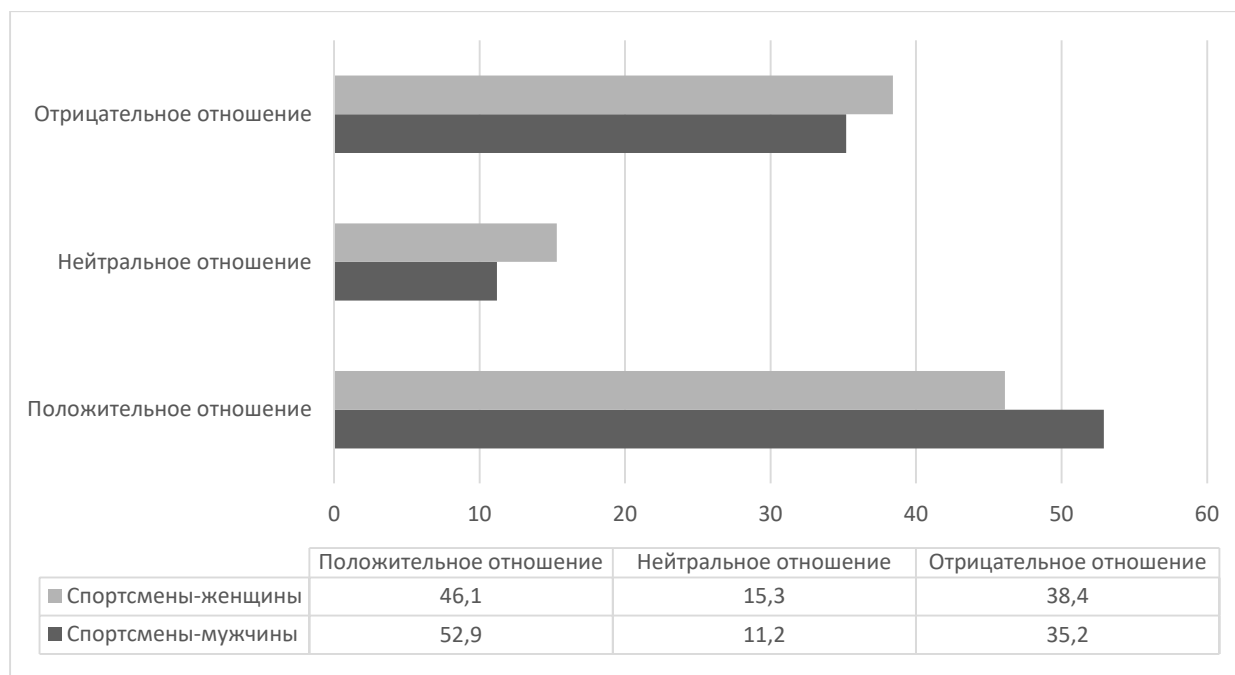


Рисунок 1 – Процентное распределение ответов респондентов в зависимости от пола (n=30)

Данные распределились следующим образом: положительно относятся к психологическим травмам 52,9 % спортсменов-мужчин и 46,1 % спортсменок-женщин. Спортсмены отмечают приобретение опыта преодоления, возможность проанализировать в дальнейшем свои действия для последующей коррекции, это возможность для личностного роста и улучшения собственных спортивных результатов.

Отрицательно относятся к психологическим травмам 35,2 % спортсменов-мужчин и 38,4 % спортсменов-женщин. Сильные негативные эмоциональные переживания несут в себе разрушающий момент, пагубно сказываются на функционировании психики и спортивной деятельности. Требуется время на стабилизацию состояния и восстановление.

Только несколько респондентов (11,7 % спортсменов-мужчин и 15,3 % спортсменов-женщин) утверждают, что психотравмирующая ситуация никак не повлияла на их спортивную карьеру и жизнь в целом.

Таким образом мы можем констатировать отсутствие прямой зависимости особенностей переживания психологической травмы в зависимости от пола спортсмена.

И констатировать наличие не только ожидаемого отрицательного отношения, но и положительного, как возможность роста личности при столкновении с препятствиями на пути достижения поставленной цели.

На рис. 2 представлены данные с позиции распределения отношения спортсменов к психологической травме в зависимости от их возраста:

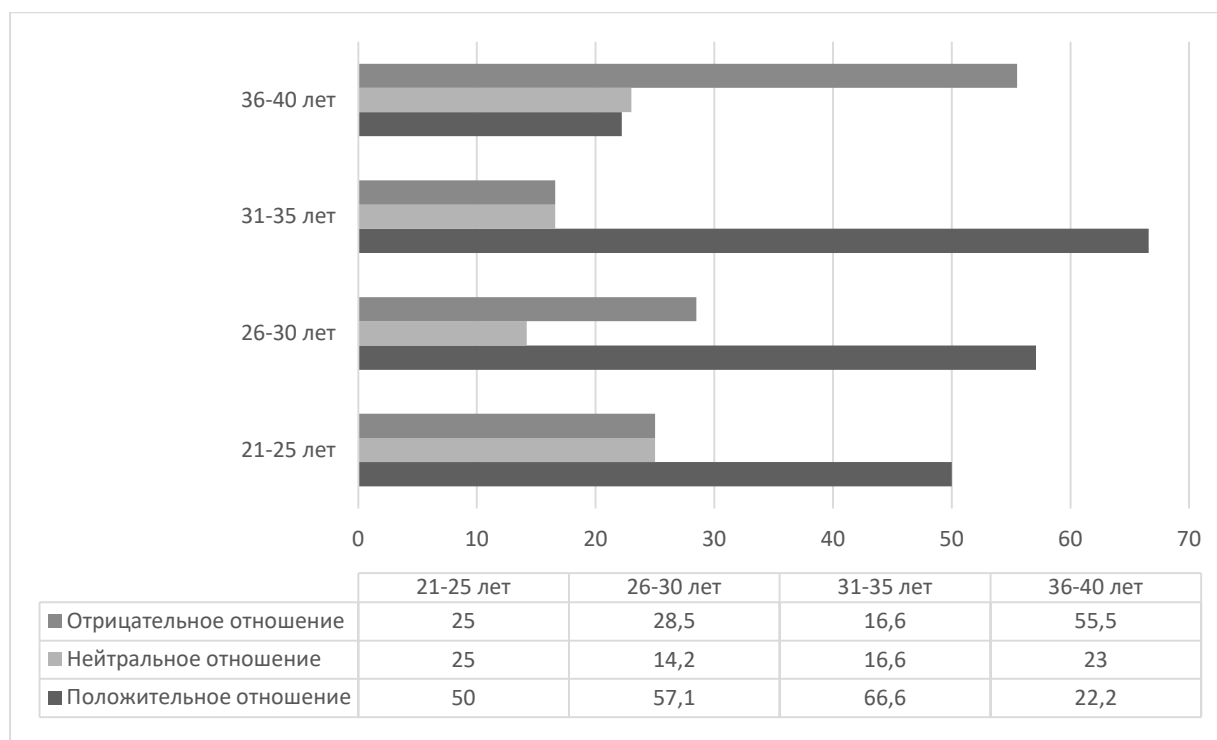


Рисунок 2 - Процентное распределение ответов респондентов в зависимости от возраста (n=30)

В ответах респондентов мы наблюдаем тенденцию к доминированию положительного отношения у респондентов в возрасте от 21 до 35 лет. Но у старшего поколения спортсменов от 35 лет наблюдается обратный эффект – резко негативное отношение к любым психологическим травмам.

Анализируя полученные данные, мы можем отметить тот факт, что, если в начале и середине спортивной карьеры возможны и даже ожидаются срывы, психологические травмы и стресс-факторы, то уже в конце спортивной

карьеры такие явления не должны проявляться. Так как с возрастом и повышением квалификации должен расти опыт и совершенствование саморегуляции. И всё, что выходит из-под контроля, в этом возрасте уже рассматривается как нечто сверхсерьезное и негативное.

При рассмотрении данных в зависимости от спортивной квалификации респондентов (см. рис.3) мы получили сведения о том, что положительное отношение к переживанию психологической травмы характерно у спортсменов, имеющих 1-й взрослый разряд (100% ответов). Для спортсменов, не имеющих разряда, психологическая травма также в большинстве случаев (55,5 %) рассматривается как положительный момент.

Но во всех остальных группах респондентов мы видим преобладание негативного отношения к психологической травме. Таким образом, мы можем констатировать, что чем выше спортивная квалификация, тем тяжелее спортсмены могут переживать психологическую травму.

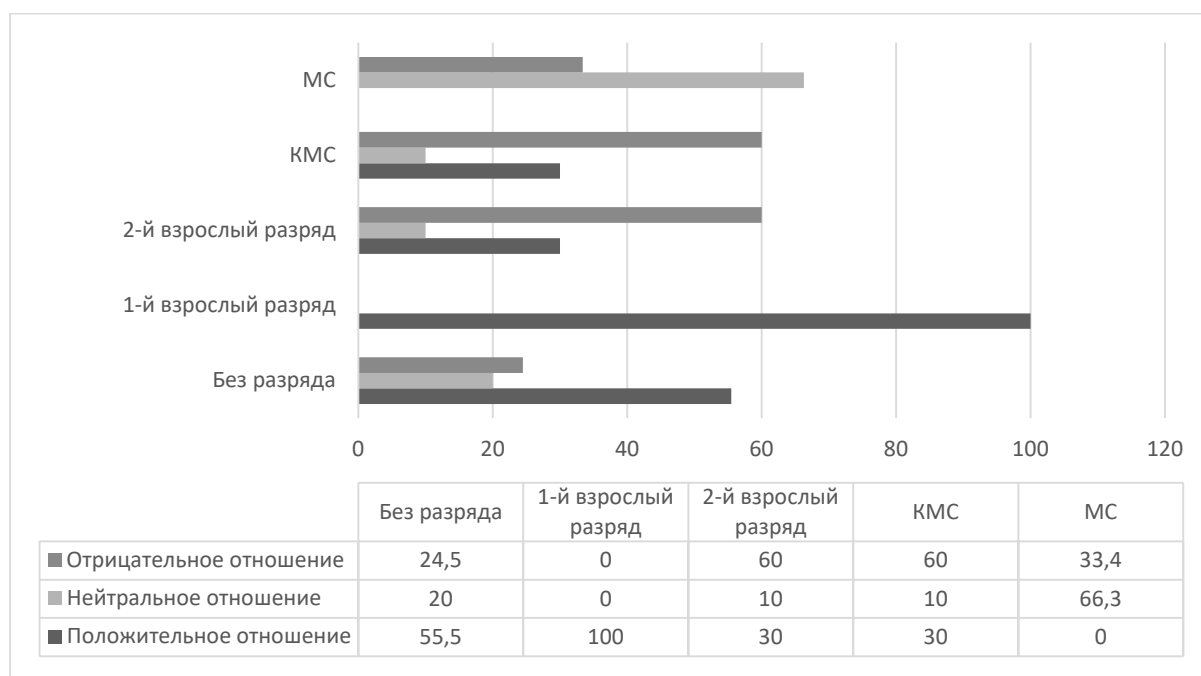


Рисунок 3 - Процентное распределение ответов респондентов в зависимости от спортивной квалификации (n=30)

**Закключение.** Наше исследование показывает, что спортсмены могут рассматривать психологическую травму не только как однозначно отрицательную, но и как нейтральную, при условии успешного восстановления и быстрого выхода из тяжелого состояния. А также, данный тип травмы может восприниматься положительно как повод пересмотра своих собственных ресурсов, опыта, техники и помогает в дальнейшем совершенствоваться и достигать больших успехов в спорте.

Этот факт мы можем объяснить тем, что в спортивной сфере создан стереотип «...без труда, боли и преодоления ты не станешь лучшим». И естественно, что любые препятствия рассматриваются спортсменом как стимул к совершенствованию, ситуация роста, преодоления. Т.е. естественным образом

снижается значимость и, в каких-то случаях, сила психологической травмы, что в дальнейшем способствует скорейшему восстановлению спортсмена.

**Практические рекомендации.** В связи с тем, что спортсмены с возрастом тяжелее переживают психологические травмы тренеру необходимо проводить профилактику и психокоррекцию для своих подопечных. Рекомендуется своевременно проводить информирование и организовывать проведение тренингов на развитие стрессоустойчивости спортсменов, так как именно стресс-факторы создают благоприятную почву для развития психологической травмы.

### **Список литературы**

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2003. С.11-12.
2. Психологическая травма: причины и признаки критического состояния. //Фобия инфо, 2016 [Электронный ресурс] Режим доступа <http://fobiya.info/psihologicheskaya-travma>. Дата обращения: 24.02.2021

Данное исследование проведено в рамках государственного задания ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» на выполнение научно-исследовательской работы «Совершенствование психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры» (Приказ Минспорта России от 22 декабря 2020 г. № 955).

© Штуккерт А.Л.